

Игры на свежем воздухе. Играем всей семьёй

Стремительно мелькают рабочие будни, отнимающие большую часть нашего времени. И так мало его остаётся для любимых малышей. Торопливые сборы в детский сад и 10 минут чтения на ночь – вот, зачастую, и всё общение. Мы ждём выходных в надежде, что сможем провести их все вместе. Но приходит суббота, наваливаются домашние хлопоты. И получается, как в старой песенке: “Им недели не хватило, что б хоть день побыть со мной...” Наши дети ждут выходных ничуть не меньше чем мы, взрослые. Так давайте, наконец, выполним свои обещания: поведём малыша в музей, зоопарк, на выставку, в парк аттракционов, или просто отправимся на природу всей семьёй...

Из своих архивов

Во что играли с вами родители во время прогулок на природу? Этот вопрос, заданный многим моим друзьям, вызвал замешательство. В лучшем случае вспомнили футбол, волейбол, бадминтон. В худшем – ничего. Но те редкие счастливики, в семьях которых совместные игры на природе были в почёте, вспоминают об этом с большой теплотой. Не секрет, что современные дети мало играют в дворовые игры. А ведь это неотъемлемая часть их развития.

Кроме укрепления здоровья и хорошего настроения, *совместные игры способствуют улучшению взаимоотношений в семье, сближают детей и родителей.* Малыши придут в восторг, увидев вдруг своего вечно серьёзного и занятого папу, играющего в чехарду. Как у замечательного психолога В. Леви: “Вспомните, разве сами вы не мечтали о ТАКИХ РОДИТЕЛЯХ? Сколько было надежд, сколько терпеливого ожидания, что когда-нибудь, наконец, откроется этот праздник!.. А потом, не дождавшись... Этот горький осадок, это тайное сожаление, что детство не состоялось...” Для ребёнка игра – “единственный способ освободиться от роли ребёнка, оставаясь ребёнком”. Так же, как и для взрослых, “единственный способ стать снова детьми, оставаясь взрослыми”. Вы не знаете как и во что играть? Это легко исправить. Немного непосредственности, фантазии и... теории

ЛЕТО

Простые летние забавы

Для подвижных игр лучше всего подойдёт лесная полянка, но можно отправиться и в парк. Только не думайте о том, как посмотрят на вас окружающие. Что важнее для вас: мнение совершенно незнакомых людей или ваши дети? Отбросьте комплексы и играйте все вместе.

Для **разминки** побегайте “змейкой”. Встаньте друг за другом, крепко взявшись за руки. Ведущий бежит вперёд, увлекая за собой всех играющих. Он делает повороты, зигзаги, оббегает вокруг деревьев... Малышам это доставит огромное удовольствие. Для юных любителей техники игру можно назвать “паровозиком”. В классическом варианте, который подойдёт деткам постарше, цель ведущего – “укоротить” змейку. Кто не удержался, разжал руки – выходит из игры

Ещё одна простая и весёлая игра – “Чур у дерева”. Перед началом игры выберите водящего, используя считалку. Малыши с удовольствием

расскажут любимую считалку, выученную в детском саду. Но вы можете удивить их и своими стишками:

Я купил себе дуду,

Я на улицу пойду.

Громче дудочка дуди,

Мы играем ты води.

Итак, водящего выбрали . Он становится в центре полянки. Остальные – у деревьев. Затем игроки начинают перебегать от дерева к дереву. Задача водящего – занять дерево без игрока. Тот, чьё место у дерева занято, становится водящим.

Вы наверняка играли в детстве в “рыбака и рыбку”. Для этой игры понадобится скакалка. Все игроки становятся в круг, водящий – в середину круга. На роль водящего подойдёт папа, а каждый игрок может назваться какой-нибудь рыбкой. “Рыбак” начинает вращать скакалку, что бы она скользила по земле и описывала круги под ногами играющих. “Рыбки” стараются перепрыгнуть через скакалку. Тот, кого “поймали”, становится водящим или выходит из игры.

А вот забава с обычными воздушными шариками. Сначала их нужно частично заполнить водой, надуть и привязать к ним верёвки. Каждый наматывает верёвку себе на запястье, оставляя примерно полметра от шарика до руки. Теперь игроки размахивают своими шариками, стараясь задеть шарик противника так, что бы он лопнул, но что бы его собственный шарик остался целым. Победителем становится игрок с уцелевшим шариком.

А не устроить ли нам весёлую эстафету? Показывайте малышу разные способы передвижения, а он пусть повторяет за вами. Можно бежать, как лошадка, высоко поднимая колени, можно вразвалочку, как пингвин. Попробуйте пробежаться задом, боком, на четвереньках, попрыгать, зажав мячик между коленями. Проскочите дистанцию верхом на палке. Походите, как паучок, передвигаясь на руках и ногах лицом вверх. Приподнимите ноги ребёнка, и пусть он попробует пройти на руках. Соорудите полосу препятствий, где нужно будет пройти по поваленному стволу дерева, пролезть под ветку, перепрыгнуть через ямку или пенёк.

Устройте соревнования на самого ловкого члена семьи. Кто сможет, не уронив, пронести шишку на голове или картошку в ложке? Кто пройдет, не оступившись, по лежащей на земле ленточке или нарисованной на песке извилистой дорожке? Кто сможет забросить больше шишек в ведёрко или вырытую в земле ямку? Не забудьте про весёлые призы. Хотя уже одно общение с любимыми мамой и папой – лучшая награда для малыша.

Прятки, салочки

Ну кто же из детишек не любит играть в прятки? Это простая и увлекательная игра, называемая в старину “хоронушки”. Правила классических прятков известны всем.

А может вам придётся по вкусу вариант игры, называемый “сардины”? Прячется один игрок. Все остальные закрывают глаза и считают до 30 (если малыши не умеют считать, можно всем вместе рассказать какой-нибудь стишок). После этого каждый поодиночке идёт искать

прячущегося. Все, кто его находит, прячутся вместе с ним. Тот, кто последним находит место, где прячутся все игроки, становится водящим.

Игра в салочки, или пятнашки, тоже имеет много разновидностей. Вот одна из них, называемая “пятнашки с домом”. На земле нарисуйте палкой два круга. Это дома. Цель водящего догнать и дотронуться до кого-нибудь из игроков (осалить, запятнать). Убегая, можно забежать в круг, где водящий игрока запятнать не может. Игра подвижная и весёлая. Только не забывайте, что малыши легко устают. Чередуйте быстрые игры с более спокойными. И обязательно подстраивайтесь под темп малыша, давая и ему возможность вас догнать.

Игры с мячом

Игр с мячом существует великое множество. Даже самый обычный футбол доставит малышам много радости. Особенно, если мама выступит в роли вратаря. Попробуйте поучить детей играть в волейбол, хотя для большинства малышей это слишком сложная задача. Сначала просто побросайте друг дружке мяч. Пусть малыш хорошо научится его ловить.

Ещё лучше – поиграть в “съедобное-несъедобное”. Бросаете ребёнку мячик и говорите, например : “Конфета!” Если это можно съесть – малыш мяч ловит, если нет – отбивает. Обязательно меняйтесь местами с сыном или дочкой. Теперь ребёнок бросает вам мячик и называет предметы, а вы ловите или отбиваете. Это очень полезное занятие и для тренировки координации движений, и для развития мышления.

Чем ещё можно заняться? **Устроить игру в боулинг** прямо на лесной опушке. У вас нет кеглей? Не беда. Их с успехом заменят пластиковые бутылки. Насыпьте в них немного песка или налейте воды для устойчивости и сбивайте небольшим мячиком.

Многим деткам нравятся игры с завязанными глазами. Положите мяч в нескольких шагах от малыша. Завяжите крохе глаза и пусть он попробует подойти к мячу и попасть по нему ногой. Это упражнение полезно для развития чувства равновесия.

А вот ещё одна занятная игра с использованием мяча. К ветке дерева подвесьте на верёвке мяч так, что бы он почти касался земли. Под ним положите несколько мелких предметов. Игрок отводит мяч до уровня головы, затем отпускает его и бежит собирать то, что разложено на земле. Нужно собрать как можно больше предметов и вернуться на место, что бы качающийся мяч вас не задел.

Забытое старое

Ещё одна игра для всей семьи под названием “Дедушка-рожок”. Именно так мы будем называть водящего (например, папу). Нарисуйте на земле два дома для играющих и кружком в стороне – дом “дедушки-рожка”. Начинается игра. Водящий спрашивает: “Кто меня боится?” Все громко отвечают: “Никто!” - и перебегают из одного дома в другой. Да ещё и водящего дразнят:

Дедушка-рожок,
Съешь с горошком пирожок!

Папа выбегает из своего дома и ловит маму и малышей. Кроху поймать легко, маму сложнее, поэтому и скорость должна быть разной. Пойманный становится “дедушкой-рожком”...

ОСЕНЬ

1. Во-первых, самое интересное осенью – это **сбор природного материала**. Орехов, каштанов, шишек, всяческих семян. Они прекрасны сами по себе. Их можно раскладывать по различным емкостям, считать, сортировать. Это отличный материал для тактильных игр.



А потом можно из всего собранного каждый день делать новые поделки из природных материалов.

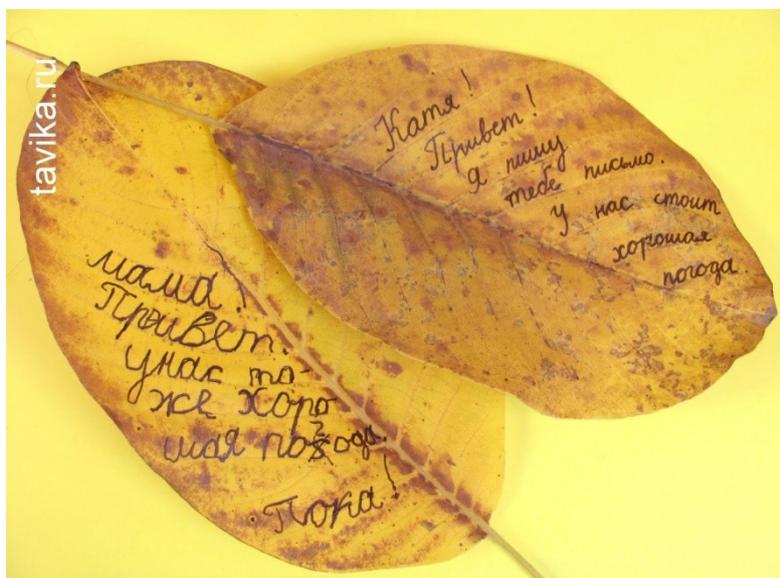
2. Собирать осенние плоды и семена для оформления гербария. Их потом можно просто приклеивать обычным ПВА в альбом и подписывать.



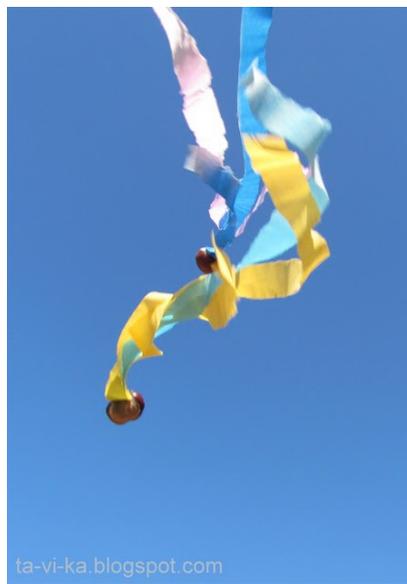
Или вот такой более декоративный вариант гербария в виде картины на стену (тут все приклеено на горячий пистолет)



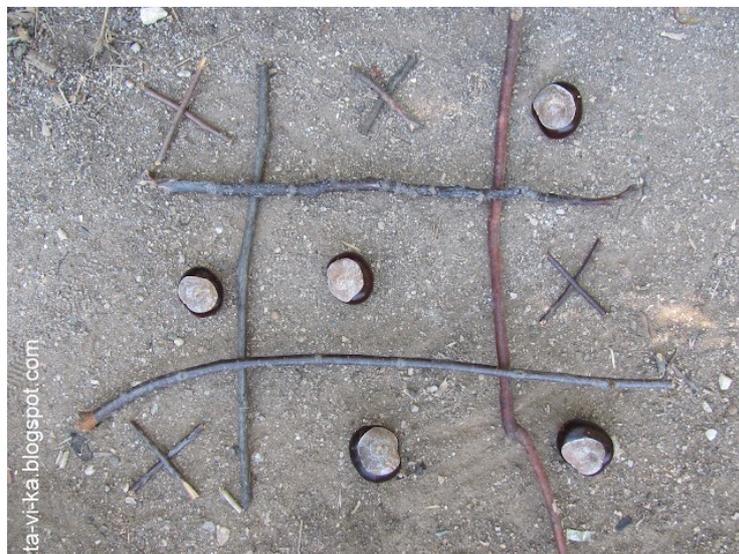
3. Писать друг другу письма на осенних листьях (только не забудьте прихватить с собой на прогулку несмываемый маркер)



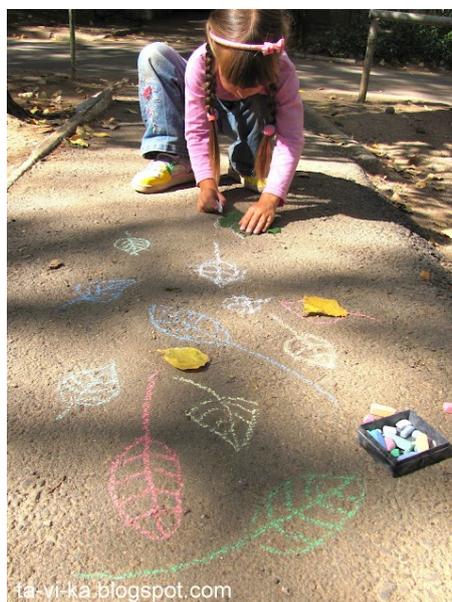
4. Бросать на меткость каштаны



5. Играть каштанами (или шишками) и палочками в крестики-нолики.



6. Набрать осенних листочков разной формы, а потом обводить их мелом.



7. Можно сделать себе осенние украшения. Например, сделать из осенних листьев корону.

8. А вот так вот из семечки клена получается носорожий рог ☺



9. Можно надеть рыбьих скелетиков из листьев каштана или ореха:



10. А еще такими пластиковыми бегающими глазками на клеевой основе можно “оживлять” все объекты вокруг.



11. Если день выдался безветренный, можно выкладывать из листьев картины прямо на земле. Это называется **land-art** □



12. Или делать вот такие лабиринты, а потом проходить их.





13. По влажной земле хорошо рисовать и писать палочкой.

14. А если взять с собою фотоаппарат, то это совсем здорово – можно доверить малышу делать снимки, которые потом дома рассматривать всей семьей.

С фотоаппаратом и без можно устроить “охоту” на что-нибудь. Например, ходить по дворам, и считать всех котов.

15. Есть еще одна похожая игра, ее я встретила на замечательном сайте kokoKIDS – составить дома “находилку” (“scavenger hunts”) (список того, что надо найти на прогулке). И потом отмечать на улице все, что удалось найти. Там же на сайте можно скачать два варианта такой “находилки”, а можно и нарисовать свою. Вот тут наш рассказ о том, как мы играли в эту игру в парке.



16. Находилка может быть как для вещей и предметов, так и звуковая (“sound check”). Т.е. найти надо звуки: пение птиц, лай собаки, звук капающей воды и т.п. Вот тут я нарисовала чек-лист для осенней звуковой охоты. Его можно скачать к себе на компьютер и распечатать.

Звуковая охота: ОСЕНЬ

<input type="checkbox"/> Звук падающих листьев 	<input type="checkbox"/> Шум дождя 
<input type="checkbox"/> Вой ветра 	<input type="checkbox"/> Бульканье капель в лужах 
<input type="checkbox"/> Стук падающих каштанов 	<input type="checkbox"/> Звук открывающегося зонта 
<input type="checkbox"/> Шелест листвы под ногами 	<input type="checkbox"/> Звук шин автомобилей по мокрому асфальту 
<input type="checkbox"/> Звук метлы дворника, подметающего листья 	<input type="checkbox"/> «Чавканье» грязи под ногой 
<input type="checkbox"/> Курлыканье журавлиной стаи 	

17. Ранняя осень всегда радует нас своими красками. В это время можно проводить занятия по изучению цветов и оттенков прямо на улице. Вот тут я рассказывала о нашем тематическом занятии “Краски осени“, в котором мы использовали чудо-лоток для яиц и природные материалы, которые можно найти прямо во дворе.



18. Еще одна идея для нескучных осенних прогулок: если на улице лужи и слякоть, то давайте играть с ними! Восторг детей обеспечен! Игры в лужах у них всегда пользуется бешеной популярностью

19. А еще можно, гуляя по окрестным дворам, собирать дары осени. Например, грецкие орехи! Любимое занятие нашей детворы в “орехопад” это набрать орехи, а потом поколоть их и съесть прямо на улице ☺

20. А как вам идея собирать грибы (не обязательно съедобные, можно и поганки!) и потом дома делать споровые отпечатки их ?

ЗИМА

Лепим и строим из снега.

Особое удовольствие, как малыши, так и взрослые получают, когда снег хорошо лепится. Множество зимних забав связано именно с возможностью почувствовать себя строителем, скульптором, художником или метким стрелком:

Лепим и украшаем снежные скульптуры

Не только дети, но и взрослые с удовольствием катают снежные комки и лепят различные фигуры – от классического снеговика до Деда Мороза со снегурочкой или разных зверушек. Мягкий податливый снег помогает детям воплощать свои творческие идеи, развивая воображение ребенка.

Если малышам дать акварельные или гуашевые краски, они с большим воодушевлением раскрасят вылепленные фигурки.

Строим горку

Строительство горки в компании сверстников под руководством и при помощи взрослых доставляет детям большое удовольствие. Ведь когда немного подморозит, они могут воспользоваться плодами своего труда.

Рисуем снегом

Если рядом с детской площадкой есть большое дерево, стена дома или веранды, выкладывая на поверхности снежки в определенном порядке можно создать прекрасный зимний пейзаж. Картина получится еще более привлекательной, если ее оживить разноцветными красками.

Снежные баталии

Игра в снежки издавна считается веселым и увлекательным занятием в зимнее время. Если предварительно построить крепости и разделиться на 2 армии, можно устраивать настоящие снежные баталии. Те игроки, в которых попали снежком 1 раз, считаются ранеными. Если в кого-то попали дважды, игрока признают убитым, и он выбывает из игры. Задача играющих не только попасть в соперника.

Важно увернуться от летящих снежков противника, чтобы продолжать обстреливать противника как можно дольше.

Игра на меткость

Сделайте на площадке мишень из различных подручных материалов (слепите небольшой столб, подвесьте на дерево любой предмет или вылепите круг на стене). Теперь можно устраивать соревнования на меткость, бросая снежки в выбранную цель. Все участники лепят одинаковое количество снежков, побеждает самый меткий из них.

Лабиринты и тоннели

Когда толщина снежного покрова достигает **пятнадцати сантиметров или больше**, в нем можно прорывать снежные лабиринты и туннели. Помогите вашему ребенку сделать план лабиринта, который он хочет соорудить в снегу.

Когда лабиринт будет готов, полейте его водой и сделайте так, чтобы поверхность внутри него была очень гладкой. Теперь по дорожкам сооружения **можно катать игрушки или мячики**.

Чей ком больше

Дети встают по двое и по команде начинают катать снежные комки. Взрослые засекают время, к примеру, 5 минут, после чего выбирают самый большой комок и называют победителей.

Подвижные зимние игры на ловкость и сноровку

Большинство зимних забав, игр и развлечений пришли к нам от наших предков. Морозная погода не позволяет долго стоять на одном месте, поэтому много игр состоит из непрерывного движения.

Салки-ёлочки

Водящий считает до 5 и бежит догонять игроков. Остальные игроки разбегаются и уворачиваются от водящего. К стандартным правилам [салок](#) добавляется новое — нельзя салить тех ребят, которые успели

встать в позу «Ёлочка» — спиной друг к другу и вытянув руки немного вниз, изображая елку.

Ищем клад

Играть в игру хорошо на площадке, по краям которой имеются большие сугробы. Собираются 2 команды игроков и двое ведущих. Игроков просят отвернуться, а ведущие наблюдают за тем, как кто-нибудь из не участвующих в игре детей или взрослых, прячет в двух сугробах клад. После того как предметы, обозначающие клад, надежно зарыты в снег, дается команда приступить к поиску.

Ведущий группы может давать игрокам подсказку, только указывая направление поиска – левее, правее или выше. Побеждает команда, первая откопавшая клад.

Русская народная забава «Льдинка»

На хорошо утоптанном снегу чертят окружность диаметром около 5 метров. В ее центре делают небольшое углубление, куда укладывают 10–12 льдинок. Выбирается водящий, который встает внутрь большого круга, а остальные играющие равномерно распределяются за пределами диаметра. Их цель — выбить за границу большого круга все льдинки, при этом они могут заходить внутрь диаметра.

Задача водящего помешать играющим и осалить одного из них, чтобы поставить его на свое место. Игра заканчивается, когда все льдинки будут выбиты и выведены за круг.

Царь горы

Для игры нужно соорудить горку высотой до 2 м (в зависимости от возраста играющих) или использовать большой сугроб. Играть будет интересней, если горка будет покрыта ледяной коркой. Один из игроков забирается на вершину горы, а остальные участники пытаются столкнуть «царя» с его трона. Игрок, которому это удалось, становится новым царем, занимая место на горке. Взрослые могут засекают время, кто из детей продержится на вершине дольше других.

Два Деда Мороза

Для участия в состязании набирают 2 команды, в каждой из которых будет одинаковое число играющих. Каждая команда считалкой выбирает Деда Мороза. Игроки встают на противоположные стороны площадки. Расстояние между противниками составляет 10–12 метров друг от друга. После команды по одному игроку из каждой команды бегут навстречу друг другу, чтобы поменяться местами. Задача «дедушек» попасть снежком в игрока своей команды, чтобы его остановить и заморозить. Как только игрок добежит до цели или, пораженный снежком, замрет на месте, движение начинает следующий игрок.

1. Победившим считается Дед Мороз, поразивший большее количество игроков.

2. Проигравшего дедушку Мороза заменяют другим членом команды, и вновь продолжают игру.

Увлекательные зимние состязания на санках

Обычные санки, которыми пользовались в детстве еще наши предки, используют не только для катания с горы, но и для различных соревнований.

Кто быстрее

Выбрав ровную площадку, на некотором расстоянии друг от друга чертят 2 линии, которыми обозначают старт и финиш. Игроки объединяются парами и рассаживаются на санки друг к другу спиной. Цель соревнующихся пар – первыми добраться до финиша, отталкиваясь при этом, только ногами.

Побеждает пара, которая раньше всех пересечет финишную черту.

Кто сильнее

На одни санки усаживаются спиной друг к другу участники из 2 разных команд. Проводится финишная линия и дается команда «Старт». Тот, кто сидит на санках лицом к финишу, используя только ноги, должен стараться достичь заветной черты. Соперник, сидящий спиной на этих же санках, препятствует движению. ***На соревнование отводится определенное количество времени (3–5 минут).*** Если за это время сидящий впереди не пересек финишную черту, его команда считается проигравшей.

Кто кого перетянет

Двое санок размещают напротив друг друга на расстоянии 3–4 метров. Между ними на равном отдалении проводится граница. Участники соревнования садятся в сани, держа в руках веревку от санок противника. Их задача перетянуть соперника на свою сторону, чтобы санки пересекли обозначенную границу.

Ноги игроков во время состязания не должны касаться земли.

Эстафета

Игроки делятся на несколько команд. На расстоянии 10–20 метров проводятся 2 черты. У одной из них в колонны выстраиваются все команды. Один игрок от каждой из них садится на санки, второй везет его до границы, разворачивается и возвращается обратно. В санки садится следующий игрок, а участник, сидевший в них до этого, становится везущим.

Побеждает команда, которая быстрее остальных перевезет всех игроков.

Зимние забавы для самых маленьких

Делаем ангела

Маленькие детки безумно любят валяться в снегу. Покажите крохе, как можно сделать на снежном покрове ангела или птичку. Для этого малыш должен лечь на спинку в чистый, не натоптанный снег, развести в сторону ручки и ножки. Постепенно передвигая руки вверх к голове и вниз к туловищу, оставлять на снегу отпечатки. То же самое нужно проделать ножками, только не разводить их слишком широко. После этого нужно помочь малышу встать, оставив как можно меньше следов рядом с отпечатком. Полученный на снегу контур будет очень похож на маленького ангела.

Играем в следопыта

Отправляясь на прогулку с малышом в лес или парк, предложите ему увлекательную и познавательную игру. На чистом, не тронutom снегу остаются следы больших и маленьких птиц, белок или собак. Пусть малыш попробует угадать, чьи следы вы обнаружили. Предложите крохе ползти по чистому снежку и оставить на нем узор из своих следов. Это будет его посланием обитателям леса или парка.

Протаптываем дорожки

Покажите малышу, как можно прокладывать дорожки в снегу, если ставить ноги в разных положениях – елочкой, поперек движения или сделать тропинку, похожую на лыжню. Пусть малыш попробует пройти строго по вашим следам. Для его маленьких ножек это будет довольно сложное задание.

Зимняя пора – прекрасное время для катания на лыжах, санках или коньках.

А сколько удовольствия получит малыш, барахтаясь в только что выпавшем белоснежном снегу, прокладывая лабиринт, выкапывая укрытие в сугробе или скатываясь вместе с мамой или папой с огромной горки в парке. Кроме описанных выше игр, можно придумать еще много интересных развлечений.

ВЕСНА

Запускать кораблики

Просто запускайте кораблики в лужах в ветреную погоду, привяжите к ним веревочки и возите их по воде или устройте гонку.

Соорудите для гонки разные кораблики.

Возьмите губку для мытья посуды, воткните в нее деревянную шпажку и насадите на нее парус из бумаги. Или сделайте основу из трех-четырех винных пробок, соединив их скотчем. Еще кораблики делают из разных коробок, палочек от мороженого и даже кубиков льда.

Ловить ветер

Можно запускать во дворе воздушного змея, но если ветер окажется недостаточно сильным, змей упадет в грязь или лужу, а веселье будет испорчено.

Лучше поиграть с флагом.

Вырежьте из старой простыни или футболки большой треугольник. Раскрасьте его. На широком крае сделайте небольшие прорезы на равном расстоянии, с помощью этих прорезей наденьте флаг на палку. Возьмите флаг, когда пойдете гулять во двор.

Вам это покажется скучноватым, но ребенку будет весело бегать во дворе с флагом, наблюдать с его помощью, как меняется направление ветра, и находить участки, на которых ветер сильнее.

Охотиться на воображаемых животных

Эта игра развивает воображение и осторожность. Возьмите на прогулку колокольчики и предложите ребенку представить, что по всему двору спрятались животные, не обязательно настоящие.

Почему бы не устроить охоту на дракона?

Ребенку нужно будет подобраться к кусту или песочнице, в которой затаился дракон, двигаясь так, чтобы колокольчик в руках не зазвенел. А вот когда он подойдет близко, придет время попрыгать вокруг воображаемого животного, звеня колокольчиком погромче.

Собирать палочки

Вероятно, ваш ребенок и так захочет собирать палочки во дворе. Но вы можете превратить это в развивающую игру! Например, ребенку нужно будет взять первую попавшуюся палочку, а затем найти такую, которая длиннее первой в два раза. Или искать изогнутые палочки, похожие на предметы и животных. Потом можно рассортировать палочки на земле по разным признакам. А из самых маленьких палочек тоже получится соорудить кораблик.

Гоняться за радугой

Вы знаете, что приблизиться к радуге нельзя. Чтобы доказать это ребенку, отправляйтесь вместе с ним в погоню за радугой.

Просто идите в том направлении, где, как вам кажется, находится основание радуги.

Так даже обычная прогулка превратится в приключение.

Вести дневник наблюдений

Исследовательские игры могут быть не менее интересными. Возьмите на прогулку тетрадь или блокнот и записывайте и зарисовывайте в него все изменения в погоде, которые заметите.

Фиксируйте все детали!

Запишите, много ли луж во дворе, не остались ли где-нибудь в тени последние сугробы, не стало ли больше птиц и так далее.

Ловить дождь

Возьмите на прогулку в дождливый день пластиковый стаканчик или бутылку с отрезанным горлышком и сделайте на ней фломастером несколько отметок на равном расстоянии.

Во время дождя ребенок может немного побегать во дворе, стараясь поймать капли дождя в этот стаканчик.

Устройте соревнование и посмотрите, кто поймает больше капель.